

Cosmetici e Detergenti per la persona



Ingredienti nei cosmetici “commerciali”

- Tensioattivi
- Paraffina
- Emulsionanti
- Conservanti
- Complessanti

Tensioattivi

- **MEA/TEA/DEA (amine e amino derivati)**
Sono sostanze che contengono Monoethanolamine (MEA), Triethanolamine (TEA), Diethanolamine (DEA). Penetrando nella pelle possono dar luogo alla formazione di nitrosamine (sostanze cancerogene) e a loro depositi residuali. Si tratta di acidi grassi di sintesi o ricavati dall'olio di cocco utilizzati come emulsionanti e/o schiumogeni. Presenti in cosmetici, detergenti, shampoo e condizionatori, queste sostanze si trovano combinate sia fra loro, sia con altri tensioattivi o emulsionanti e sono facilmente assorbite dalla pelle. Appartengono a questa categoria:
Cocamide DEA, Oleamide DEA, Lauramide DEA (o TEA MEA)
- DEA-Cethyl Phosphate
DEA-Oleth-3 Phosphate
TEA-Lauryl Sulfate
Thiethanoamine
- **Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth (lauryl ether) Sulfate (SLES) Amonium Lauryl Sulfate, TEA-lauryl sulfate, Magnesium Laureth sulfate, MEA Laureth Sulfate**
Sono irritanti, disidratanti, comedogenici, favoriscono cioè la formazione di acne e comedoni o punti neri; il danno dipende dalla loro concentrazione nel prodotto e dalla durata del contatto. Provocano alterazioni nell'epidermide e l'irritazione può non essere evidente dopo l'uso, ma manifestarsi nel tempo. Si depositano sulla superficie della pelle e nei follicoli.
Lo SLES è più "leggero" sulla pelle ma meno biodegradabile

Paraffina



- La paraffina liquida è molto usata nel settore cosmetico come agente filmante, dando la sensazione di levigatezza.
- Studi scientifici approfonditi non ce ne sono, la paraffina ha un buon aspetto e costa davvero poco
- Come tutti i derivati del petrolio, è comedogeno
- Una cosa è certa: non è biodegradabile e non è un prodotto affine con la pelle come un olio di origine vegetale o animale

Emulsionanti

- Alcuni ingredienti, contaminati da determinate sostanze, quali ad esempio il cancerogeno 1,4 dioxane, possono concorrere alla formazione di complessi nocivi. In discussione sono soprattutto gli ingredienti che appartengono alle categorie con suffisso **PEG**, **Eth**, **Oxynol**.
- **Polyethyleneglycole (PEG)**
Categoria di sostanze emulsionanti di sintesi. In detergenti e shampoo sono utilizzate per ottenere emulsioni viscosi, mentre nelle creme consentono di ottenere emulsioni con effetto emolliente e umettante. L'effetto è solo apparente, poiché non apporta effettiva idratazione, nascondendo il reale stato della pelle. In particolare le pelli sensibili o danneggiate devono evitare PEG6, PEG20, PEG 75.
- **Propylen glycol, Butylen glycol, Polypropylene glycol**
Sono utilizzati come solventi e diluenti nelle emulsioni. Facilitano la fluidità e la tenuta delle emulsioni, evitando la separazione dei componenti. Hanno un alto grado di penetrazione nella pelle, per cui vengono anche usati come veicolo di trasporto dei principi attivi. L'uso continuo causa sensibilizzazione ed aumenta la permeabilità della pelle. Il Propylen Glycol è anche utilizzato in fitocosmetica per estrarre i principi attivi dalle piante.
- **Ethylene glycol**
Solvente sintetico. Irritante, tossico. Nell'ambiente favorisce inquinamento da ozono.

Propylene glycol

- Funzione: umettante solvente
- Di totale derivazione petrolifera. E' un ottimo solvente e **riesce ad estrarre** moltissimi principi attivi presenti nelle piante. La quantità di PA estratta è talmente alta che non è neppure confrontabile, ad esempio, con lo stesso estratto che utilizzi glicerina (che sarebbe piu' ecocompatibile ma meno efficace!). Gli unici estratti paragonabili sono gli estratti secchi e le tinture madri.
- La grande diffusione dunque dipende da questo ed anche dal fatto, non secondario, del **costo del glicole che è molto basso**. La maggior parte degli oli essenziali è allungata con glicole propilenico. Il glicole propilenico è una sostanza sintetica che non esiste in natura. Il fatto è che che costa pochissimo e che si nasconde molto bene in un olio essenziale.
- L'estrazione di alcuni oli essenziali ha un costo notevolissimo anche di migliaia di euro al chilogrammo. E questo non solo è per la parte estrattiva vera e propria ma perché molte piante contengono pochissimo olio essenziale e quindi occorre lavorarne delle masse enormi.
- Come si spiega che questi oli essenziali si trovino sul mercato a decine di euro se non pensando che sono stati allungati? Ha un potere solvente straordinario e quindi viene usata moltissimo per fare degli estratti d'erbe. Bisogna pero' sottolineare che **possiede una buona biodegradabilità**. Bisogna tenere in considerazione però l'effetto negativo sulla pelle: **il glicole è un ottimo solvente e quindi "solubilizza" anche i grassi fisiologici della epidermide, cosa non ottimale.**

Conservanti

- **Quaternium 15**

È costituito da un sale di ammonio quaternario. Conservante e antisettico viene usato anche come disinfettante e deodorante in detergenti e deodoranti. Rilascia formaldeide, è tossico e produce sensibilizzazione.

- **Imidazolidinyl urea**

È un conservante di sintesi che rilascia formaldeide. È ammesso in cosmetica, ma non in farmaceutica. Causa sensibilizzazioni e allergie.

- **Diazolidinyl urea**

Come il precedente, ma più forte.

- **Methyl paraben, Propyl paraben, Butyl paraben, Ethyl paraben.**

La famiglia dei Parabeni costituisce il gruppo di conservanti più utilizzati dall'industria cosmetica.

Possono dare luogo ad intolleranze, soprattutto alle pelli particolarmente sensibili.

- Le molecole sono tante ed è difficile generalizzare, generalmente metil e etil sono biodegradabili

Silicone

- Da quando è stato scoperto l'uso dei siliconi in cosmetica, c'è stata una vera e propria invasione. Tutte le ultime creme, e specialmente certi "**sieri**" **costosi e che promettono miracoli** sono a base di silicone. Si vendono come il pane, proprio perché sembra che "facciano effetto".
- Ma non è così. Ad essere liscia, morbida e tirata non è la pelle, ma... la pellicola di silicone stesa sopra. **Un film plastico che riveste tutta l'epidermide** dov'è stato spalmato. A lungo andare (ma non troppo lungo: diciamo qualche settimana) **la pelle diventa secca, asfittica, squamosa e piena di punti neri**. Insomma, reagisce al fatto di essere giorno e notte rivestita di domopak!
- I produttori, naturalmente, non pubblicizzano il loro segreto. Anzi, decantano i principi attivi contenuti nella crema: vitamine, q10, ceramidi, olii pregiati o qualsiasi altra cosa. La verità è che **gli attivi sono presenti in percentuali infime** disciolte in una base completamente sintetica, che ne annulla ogni effetto o li degrada.
- **Come scoprire i siliconi nell'INCI?** Semplice: se leggete *dimethicone* o *cyclomethicone* o altri ingredienti che finiscono in "one" nei primi cinque o sei posti, la crema è siliconica.

Cosa evitare?

-petrolatum

-paraffinum liquidum

-quasi tutte le cose che finiscono in **-one**, **-thicone** oppure **siloxane**: sono siliconi

-tutti i **numeri** (nell'ottanta per cento dei casi sono sostanze da pallino rosso)

-i **PEG** e **PPG**

-i **DEA**, **MEA**, **TEA**, **MIPA**

-l'**EDTA** (es. tetrasodium EDTA)

-il **carbomer** assieme a radici

quali **crosspolymer** o **acrylate(s)** o **styrene copolymer** o **nylon**

-la **triethanolamine**

-i **triclosan**, **DMDM hydantoin**, **imidazolidinyl urea**, **diazolidinyl urea**, **formaldehyde**, **methylchloroisothiazolinone**, **methylisothiazolinone**, **sodium dihydroxymethylglycinate**

-**chlorexidine**

-**nonoxynol** o **poloxamer**

-mentre invece i **C** seguiti da un **numero dispari** sono sintetici, come pure **iso-**

-poi i **trimonium** e i **dimonium** sarebbero pure da criticare, come anche i **glycol**.

Filtri Solari

- **Aqua (solvente)**
 - C12-15 ALKYL BENZOATE (1 rosso- emolliente)
 - ETHYL METHOXYCINNAMATE (1giallo- filtro U.V.)
 - TITANIUM DIOXIDE** (opacizzante -filtro UV)
 - DIBUTYL ADIPATE (1giallo-emolliente / filmante)
 - CYCLOPENTASILOXANE (2rossi-Silicone volatile)
 - PEG-30 DIPOLYHYDROXYSTEARATE (1rosso- emulsionante)
- **GLYCERIN (denaturante / umettante / solvente)**
 - ZINC STEARATE (colorante cosmetico)
 - COCOGLYCERIDES (emolliente / emulsionante)
 - MAGNESIUM SULFATE (viscosizzante)
 - TOCOPHERYL ACETATE (antiossidante)
 - SODIUM PCA (antistatico / umettante)
 - HYDRATED SILICA (abrasivo / assorbente / opacizzante / viscosizzante)
 - PROPYLENE GLYCOL (1rosso-umettante / solvente)
 - Hydrogen Dimethicone (silicone)
 - ALUMINUM HYDROXIDE (emolliente / umettante / viscosizzante)**
 - TETRASODIUM EDTA (2rossi-sequestrante)
 - PHENOXYETHANOL (1giallo-conservante)
 - METHYLPARABEN (conservante)**
 - ETHYLPARABEN (Conservante)**
 - PROPYLPARABEN (1rosso- conservante)
 - BUTYLPARABEN (1rosso-conservante)
 - METHYLISOTHIAZOLINONE (1rosso-conservante)
 - POLYAMINOPROPYL BIGUANIDE (1giallo-conservante).

Filtri solari

- Fisici e Chimici
- Fisici: Ossidi di Zinco e Titanio
- Spesso antiossidanti naturali

Il forum di Lola consiglia:

meglio comprare solari eco-bio con filtri fisici, se presente il titanium dioxide cercare i solari più ricchi in antiossidanti tipo vitamina C, gamma orizanolo, tea verde, estratto di carota, resveratrolo et similia che limitano eventuali danni; comprando solari con filtri chimici sceglierli solo tra quelli che comprendono nella formula Tinosorb S e M e Mexoryl XL e SX; se cercate buone protezioni chimiche le migliori... le trovate, incredibile ma vero, al supermercato, non in farmacia: i colossi della cosmetica della grande distribuzione fanno dei solari buoni e soprattutto sperimentati con test dermatologici su volontari, cosa che la maggior parte delle piccole aziende non fa.



Cosmetici e Detergenti
FAI DA TE!!

Ingredienti principali

- Farina di ceci (ricchi di lecitina, emulsionante)
- Olio d'oliva, di mandorle
- Miele millefiori
- Bicarbonato
- Argilla bianca/ caolino [dentifrici e pelli grasse]
- Argilla verde [maschere e detergenti]
(purificante, lenitiva, seboequilibrante, rimineralizzante, riequilibrante della microflora)
- Lecitina
- Acido citrico (acidificante, complessante)

I contenitori!

- Vasetti omogenizzati, mini confetture...
- Bottiglie piccole
- Zuccheriera
- Bottiglie vuote di altri detergenti...

Ma... conviene??

- **Crema idratante e antirughe fatta in casa (50 ml)**
- Olio di sesamo spremuto a freddo 30 ml € 0,45
- Cera vergine d'api 10 ml € 0,25
- Acqua aromatica 10 ml € 0,20
- Olio essenziale 10 gocce € 0,50
- **Totale € 1,40**
- **Crema idratante e antirughe convenzionale (50 ml): dai 10 ai 100 €**

Crema Base

- - **Acqua distillata** fatta bollire qualche minuto per eliminare eventuali batteri (ciò non toglie che fare le prime prove con acqua di rubinetto o minerale funzionerà lo stesso!)
 - un **olio** (a scelta tra mandorle, oliva, cocco, avocado, di germe di grano e chi più ne ha più ne metta)
 - un **burro** (di cacao o di karitè, si trovano il primo in una pasticceria che produce cioccolato, il secondo in erboristeria)
 - **cera d'api** (aiuta a rendere la crema più densa, ma non è facile trovarla in commercio, provare da un apicoltore)
 - **emulsionante** (lecitina di soia, in supermercato)
 - **addensante** (gomma xantana, la migliore, o altri tipi di gomme, in farmacia)
 - **acidificante** (acido citrico)
 - **antiossidante** (tocoferolo, cioè vitamina E, in farmacia, serve per non fare irrancidire i lipidi della mia crema)
 - **conservanti** (sodio benzoato e potassio sorbato, in farmacia)
 - cartine al **tornasole** per misurare il pH: meglio che sia intorno a 5.5!

Crema base (per le mani, per il viso...)

- 1 “nocciola” di cera d’api
- 3 C olio evo
- 1 C acqua (di fiori...)

- Se avete problemi di punti neri usate olio di girasole o di sesamo

Labbra



- Balsamo: 10g cera d'api, 2 C olio, 1 C acqua di rose, 1 C miele
- 15g cera d'api, 2 C olio, o.e.
- 10g cera d'api, 10g burro di karitè, 1 C olio
- 1 c miele, 2 c burro di karitè, 1 quadratino di cioccolato fondente (contenente lecitina)

Denti



- 1 C bicarbonato, 1 C argilla bianca, o.e. (max 3 volte a settimana)
- Sciacquare i denti con acqua e bicarbonato e spazzolarli con sola acqua
- 3Cbicarbonato, 1Csale, 3c glicerina, 10 gocce aroma, colorante naturale
- Bicarbonato, sale, salvia e menta

La farina di ceci



- Metti della comune farina di ceci in una zuccheriera dotata di beccuccio dosatore: sarà un comodo dispenser da tenere accanto al lavandino. Si conserva per 2 o 3 mesi a temperatura ambiente.

Uso:

- Bagna le mani, versa un cucchiaino circa di farina nel cavo della mano e strofina la farina formando una crema; se necessario aggiungi qualche goccia d'acqua. Massaggia e sciacqua.
- Puoi utilizzarlo anche per lavarti il viso e sotto la doccia
- 23% in peso di proteine
- Può essere utile se i capelli sembrano un po' stopposi, fare un risciacquo con un litro di acqua con 4 gr di acido citrico
- Potete profumarla con o.e. o con chiodi di garofano, per lo shampoo si può aggiungere un po di miele alla pappetta

Panetto alla farina

- 200 g uvetta
- 100 g farina (avena o ceci)
- 50 g cacao

- Formare una pasta dura, se è necessario aggiungere miele, in frigo si mantiene 3 mesi.

Struccante



- Olio bio che si usa per cucinare
- + sapone d'aleppo
- Farina di cocco o mandorle tritata nel macinacaffè

Capelli secchi/ricci: Gel di semi di lino

Economico, toglie il crespo, al posto del balsamo e della spuma. Usato dopo il phon da effetto bagnato

Semi di lino bio ecor 2€ 500g

In erboristeria 100g 2.50€

50g semi

300ml acqua distillata

In frigo dura 3 settimane. Con un cucchiaino di sale dura il doppio

Versate i semi in un colino, adagiatelo in una piccola pentola e coprite con l'acqua, assicurandovi che i semi non fuoriescano, ma stiano ben sommersi. Lasciate riposare per una notte.

Portate ad ebollizione (sempre nel colino) e cuocete per 10 minuti; spegnete il fuoco, scolate i semi (potete frullarli e usarli per un impacco) ed aggiungete il sale alla gelatina ottenuta (è conservante e aiuta il fissaggio). Mescolate e lasciate raffreddare.

[Mentre lo preparate non lasciatevi impressionare dall'odore o dalla schiuma prodotta: entrambi spariranno una volta raffreddato. Seguendo il procedimento a freddo, il tutto è meno inquietante, ma il gel rischia di restare troppo "lungo" ed essere quindi meno forte.]

Il gel sarà ricco di olio (il seme ne contiene 40% in peso) e di proteine che cotte, formano una struttura a gel che rende i capelli più pettinabili e modellabili,

Potete usarlo come gel dopo sole sia per i capelli che per il corpo

(e a che ci siete, usatelo al posto delle creme da barba se vi depilate con il rasoio!!!)

Capelli secchi

- 5 cucchiaini di miele e 3 di olio d'oliva
- Impacco da lasciare per 30 minuti
- (se volete dei riflessi biondi aggiungete un po' di zafferano...)

Deodorante

- Talco, Bicarbonato, Olio essenziale di TEA TREE, Olio essenziale di Rosa
- Bicarbonato e amido di riso 1:1
- Spruzzino acqua e bicarbonato (soluzione satura)



2 anni!!

Detergente intimo

- pH acido, 5,5-3,5
- Infuso concentrato di malva e camomilla
- TAMPONE: 2 cucchiaini di acido citrico e 1 cucchiaino di bicarbonato
- Amido/carbossimetilcellulosa/farina di ceci per gelificare

Balsamo



- Acido citrico: 1 cucchiaino in un bicchiere d'acqua
- Gel di semi di lino



Solari

Il burro di karitè ha capacità filtrante raggi UV

- **Olio solare**

- 30 %burro di karitè, 25% o. Avocado, 25% o. Sesamo, 20% o. evo

- **Crema solare**

- 70 %burro di karitè, 30% o. Soia

Fluido anti brufoli



- Alcool + Acqua al 50% 10ml
- 10 gocce di tea tree oil
- 10 gocce di lavanda



Bombe Effervescenti!!

BASE: 1 C d'acido citrico anidro
2 C di bicarbonato di sodio

- 10g di latte in polvere
- 20g di fecola di mais
- 50g di burro di cacao
- 15g d'olio vegetale leggero
- 3-4 cucchiaini colmi di cacao in polvere
- 20-30 gocce o.e. arancio dolce

NELLE FORMINE, IN FRIGO PER UN'ORA

Scrub



- 1 c sale, 1 c bicarbonato, 1 c cacao
- 3 C semolino, 2 C yogurt, 1 c cannella
- 1 C farina 1 C miele

Bibliografia

- <http://saicosatispalmi.splinder.com>
- <http://lola.forumup.it/>
- <http://forum.promiseland.it>
- <http://www.stampalternativa.it/liberacultura/books/cosmesi.pdf>